le ChouBrave
magazine
E-BOOK
2020
Best of
recettes
du mag'
CADEAU DE WELCOME

Magazine N°30

Do it Yourself

Couscous cru aux noisettes et à l'orange

Ingrédients

1 petit chou-fleur
1/2 céleri rave
3 carottes
2 oranges
1 poignée de noisettes concassées (si possible pré-trempées)
1 poignée de graines de courge
1 gousse d'ail pressée
Quelques feuilles de menthe
Le jus d'1/2 citron
Un filet d'huile de noisettes (ou de noix)
1 pincée de cannelle en poudre
1 c. à s. de tamari
Sel marin (facultatif)
Piment de Cayenne

Préparation

1 • Concassez les noisettes à l'aide d'un pilon ou à défaut au couteau professionnel, ou encore enfermez les noisettes dans une serviette et donnez quelques coups avec le revers d'une louche afin de les réduire en petits morceaux. **2** • Lavez et placez les fleurettes de chou-fleur dans un robot mixeur, et réduisez le légume en semoule (vous pouvez aussi le râper). Pelez et râpez les carottes, et découpez le céleri rave pelé en fines lanières. Placez tous ces ingrédients dans un saladier, sauf la semoule de chou-fleur, et ajoutez-y le citron, le tamari, l'huile de noisette, le sel, le piment de Cayenne, la cannelle et l'ail pressé. Malaxez et laissez reposer le temps de continuer la recette. **3** • Pelez et tranchez les oranges en quartiers, et ajoutez-les aux légumes avec les noisettes concassées et les graines de courge. Mélangez le tout avec la semoule de chou-fleur. **4** • Placez dans une assiette et parsemez de menthe fraîche ciselée. Pour une préparation tiède, placez la préparation 30 minutes au déshydrateur, à 42 degrés. Bonne dégustation...

Shirley

Danseuse professionnelle depuis plus de dix ans, Shirley découvre l'alimentation végétale crue à la suite de douleurs et maux qui handicapent son quotidien. Le cru a complètement changé sa vie, alors la voilà aujourd'hui aussi artiste dans l'assiette : elle a créé SushOrganics, une structure qui propose des recettes et des ateliers crus.

www.sushorganics.com
Sush Organics
sushorganics

recette pour 4 PERSONNES

Tartelettes à la pistache

SUR FOND DE BISCUIT CHOCOLATÉ ET COULIS DE FRAMBOISES

Ingrédients

BASE DE BISCUIT CHOCOLATÉ

1 à 2 c. à s. de poudre de cacao cru
200 g d'amandes ou de noix de Grenoble
10 dattes dénoyautées
1 c. à s. d'huile de coco inodore liquéfiée

COULIS DE FRAMBOISE

1/2 tasse de framboises fraîches (en été) ou surgelées (si vous avez congelé une partie de votre production)
1 à 2 c. à c. de sirop d'agave
Le jus d'1/2 citron

CRÈME PISTACHE

250 g de noix de cajou (trempées 1 nuit)
1/2 cup d'huile de coco
1/2 cup de lait végétal fait maison au choix (chanvre, amandes...)
Le jus d'1/2 citron
3 c. à s. de sirop d'agave
1 pincée de vanille en poudre ou extrait
80 g de pistaches non grillées et non salées
Quelques gouttes d'extrait de pistache bio

Préparation

LA CROÛTE

1 • Placez les fruits secs dans la cuve d'un robot mixeur et pulsez une première fois. Ajoutez ensuite les dattes et le cacao, et mixez à nouveau. **2** • Déposez 1 c. à s. de base dans un moule à tarte individuel (à fond amovible si possible). **3** • Pressez la préparation à l'aide des mains (afin d'obtenir une base de +/- 1 cm), et facilitez le pressage en trempant préalablement vos doigts dans de l'eau, de façon à obtenir une base uniforme. **4** • Placez au congélateur.

LA CRÈME

1 • Placez tous les ingrédients de la crème pistache dans la cuve d'un blender, sauf les pistaches et l'arôme pistache. **2** • Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et lisse. **3** • Ajoutez ensuite les pistaches et l'arôme, et mixez par pulsion 2-3 fois (afin d'en garder quelques morceaux). **4** • Sortez les moules du congélateur et versez la crème à la pistache sur la croûte chocolatée, en évitant de les remplir à ras bord. **5** • Mettez-les au congélateur 2 h minimum. Une fois la préparation congelée, sortez les moules, démoulez et placez au frigo pendant 30-45 minutes jusqu'à ce que la crème pistache soit fraîche mais dégelée. Pour les consommer plus rapidement, démoulez et laissez dégeler les tartelettes à température ambiante pendant 20 à 30 minutes.

LE COULIS DE FRAMBOISE

Placez les ingrédients du coulis dans la cuve d'un blender (attention à ne pas trop le faire chauffer, il faut qu'il reste légèrement frais).

LE DRESSAGE DE LA TARTELETTE

Décorez la tartelette de pistaches concassées et sublimez votre dessert d'un coulis de framboises délicatement et artistiquement versé. En été, vous pouvez ajouter des groseilles. Belle dégustation !

Shirley

Danseuse professionnelle depuis plus de dix ans, Shirley découvre l'alimentation végétale crue à la suite de douleurs et maux qui handicapent son quotidien. Le cru a complètement changé sa vie, alors la voilà aujourd'hui aussi artiste dans l'assiette : elle a créé SushOrganics, une structure qui propose des recettes et des ateliers crus.

www.sushorganics.com Sush Organics sushorganics

recette pour 5 À 6 TARTELETTES

Carottes lactofermentées à l'orientale

Ingrédients

LACTO-FERMENTATION DES CAROTTES

500 g de carottes

1 c. à soupe de graines de moutarde

Eau salée : 20 g de sel/litre

Un bocal en verre sans goulot pour faciliter la pose d'une soucoupe qui maintiendra les légumes immergés

LA TOUCHE ORIENTALE

Miel

Vinaigre de riz

Coriandre asiatique

DES SAVEURS VENUES D'AILLEURS

Le vinaigre de riz : Issu de la fermentation de l'alcool de riz, cet incontournable de la cuisine asiatique est intégré dans cette recette en petite quantité, pour laisser la place d'honneur à la lacto-fermentation de la carotte.

La coriandre asiatique : Une plante aromatique à apprivoiser, car elle est presque impossible à utiliser telle quelle dans les préparations crues : elle est TROP forte… Mais dans les lacto-fermentations, c'est juste un délice toute l'année !
Vous avez sûrement des amis qui en cultivent, FONCEZ pour en récupérer quelques boutures avant l'hiver. Elle est hyper facile à cultiver en pot, très décorative, notamment en suspension. Elle craint le gel, il faut la rentrer dès que les grands froids arrivent.

Le miel : Il apporte à la recette une touche sucrée.

Préparation

LA RECETTE SE FAIT EN DEUX TEMPS

1 LACTO-FERMENTATION DES CAROTTES | 7 JOURS

1 • Émincez les carottes finement et tassez-les dans le bocal en verre avec les graines de moutarde. **2** • Faites chauffer 1 L d'eau pure (évitez l'eau du robinet) pour diluer 20 g de sel, laissez refroidir et versez ensuite sur la préparation. **3** • Posez une soucoupe sur les légumes qui doivent impérativement rester immergés. **3** • Ajoutez encore un peu d'eau salée sur la soucoupe jusqu'à ce que le niveau arrive à 2 cm du couvercle. **4** • Fermez le bocal hermétiquement et laissez-le à température ambiante sans l'ouvrir, pendant sept jours. Le gaz de fermentation chasse naturellement l'air du bocal, le joint empêche l'air de rentrer.

Attention, ça peut déborder, c'est normal, même avec le joint en caoutchouc. Pensez à mettre une soucoupe dessous.

2 LA TOUCHE ORIENTALE | 7 JOURS DE PLUS

1 • Après une semaine, videz la moitié du jus de fermentation que vous pouvez transvaser dans une bouteille gardée au frais pour démarrer une fermentation ultérieure. **2** • Déposez 2 cuillères à soupe de miel sur les carottes. **3** • Déposez aussi quelques feuilles de coriandre asiatique au-dessus. **4** • Et remplacez le jus prélevé du bocal par du vinaigre de riz. **5** • Fermez le bocal et laissez-le sept jours de plus à température ambiante. Ensuite, stockez la préparation dans un endroit frais (entre 10 C° et 15 C°).

Les avantages

Pas besoin de consommer le contenu du pot d'un coup ! Vous pouvez prélever la quantité désirée avec une cuillère toute propre (et pas en métal) et refermer le pot jusqu'à la prochaine utilisation.

Ces carottes doucement acidulées sont transformées en bombes de bienfaits pour la santé (vitamines, enzymes…) une petite usine à probiotiques à cultiver et à déguster chez vous au quotidien, dans les salades fraîches colorées, en été comme en hiver !

Véronique Dupont

Conseillère en alimentation vivante et créatrice culinaire (mention Nature & Progrès 2019), elle anime des ateliers de formation et transmet ses découvertes avec délice, afin de partager ses connaissances avec ceux qui désirent profiter au quotidien de cette belle énergie dans leur assiette.

https://www.leboncru.fr/

Burgers végétaux crus

Ingrédients

POUR LES STEAKS

Ingrédients à rassembler

150 g de graines de lin
150 g de graines de tournesol
6 belles tomates séchées
1 petit morceau de betterave (pour la couleur !)
1 gousse d'ail
1 pincée de thym
1 cuillère à café de paprika
1 belle pincée de sel et poivre

Ingrédients à préparer puis réserver

¼ d'oignon haché
2 beaux cornichons hachés
Quelques feuilles d'estragon hachées
100 g de noix de cajou grossièrement concassées

POUR LE « PAIN »

6 beaux champignons Portobello

Préparation

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H | TEMPS DE DÉSHYDRATATION : 8H

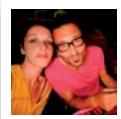
1 • Dans un robot à lame en S, hachez minutieusement l'intégralité de la première liste d'ingrédients. Versez le résultat dans un petit saladier. Ajoutez-y 3 ou 4 cuillères à soupe d'eau et remuez jusqu'à obtenir une pâte légèrement malléable. **2** • Ajoutez à cette préparation la totalité des ingrédients de la seconde liste ; malaxez l'ensemble pendant un moment pour bien faire prendre ; puis réservez au frais pendant 20 minutes. **3** • Réalisez 6 belles boules de même taille que vous presserez sur deux côtés afin de retrouver la forme de steaks classiques. Petite astuce qui claque : pressez vos boules entre deux grilles de votre déshydrateur pour un effet « viande »… un peu déstabilisant… **4** • Déshydratez vos 6 steaks végétaux à 40°C pendant 8 heures, et tadaaaaaa !

SUGGESTION DE PRÉSENTATION DU BURGER | TEMPS DE DRESSAGE : 30 MINUTES

Pour chaque burger que vous allez dresser, prenez un beau champignon Portobello et coupez-le en deux dans sa longueur, pour l'utiliser à la place du pain. Lustrez le dessus du champignon avec un peu d'agave afin de faire tenir quelques grains de sésame dessus (du plus bel effet : illusion totale !). Garnissez la base de votre burger selon vos envies (feuille de salade, steak végétal, rondelles de tomate et d'oignon, « ketchup » (voir « Astuce »), graines germées, etc.). Piquez votre burger une fois terminé pour qu'il se tienne, le temps d'être savouré !

ASTUCE : un exemple de « ketchup » minute façon Love me cru ! Passez au blender quelques tomates séchées, de l'oignon frais, quelques dattes, un peu d'eau et de vinaigre de cidre, une pincée de sel, de paprika et de quatre épices. Laissez reposer une heure au frais.

LOVE ME CRU



Love me cru, c'est une petite cantine bio, vivante et gourmande située à Paris Belleville, fondée par David Adanero il y a trois ans et rejointe par Stéphanie Guillou (raw cheffe) depuis peu. Partageant leur passion pour le cru, ils vous proposent aujourd'hui tout un univers gourmand fait de jus, de rawcakes, de soupes, de musettes du jour... mais aussi des grands classiques de la junk food, estampillés alimentation vivante !

44 Rue de Tourtille – 75020 Paris

@lovemecru

recette pour 6 BURGERS

Calissons matcha/cacao cru

Ingrédients

BASE DE BISCUIT CHOCOLATÉ

140 g de noix de cajou (à tremper la veille)
1 c. à c. de thé matcha
40 g de graines de sarrasin
1 c. à s. d'huile de coco liquéfiée
1 c. à c. d'agar-agar avec 100 g d' eau
gruau de cacao cru pour la décoration
90 g de sirop érable
80 g d'amandes
8 dattes deglet nour dénoyautées
4 c. à c. de poudre de cacao cru
1 pincée de sel

MATÉRIEL

Déshydrateur
Mandoline
Blender
Robot lame en S
4 moules en forme de calisson.

Préparation

POUR LE BISCUIT

1 • Mixer les amandes, les dattes, 1 c. à c. de cacao cru et 1 pincée de sel afin d'obtenir une texture sablée. **2** • Bien la tasser ensuite en quatre quantités dans les moules. **3** • Mettre au réfrigérateur.

POUR L'APPAREIL

1 • Rincer les noix de cajou préalablement trempées la veille et les mettre dans le blender puissant avec l'huile de coco et le sirop d'érable. **2** • Puis faire bouillir l'eau avec l'agar-agar pendant au moins 10 secondes. Les mélanger à l'appareil afin d'obtenir une crème fine et onctueuse. **3** • Passer au blender 1/3 de la crème avec le thé matcha, pour avoir une couleur homogène. **4** • Passer au blender les 2/3 restants avec 3 c. à c. de cacao cru. **5** • Reprendre les moules, y verser la crème au thé matcha, puis parsemer uniformément de sarrasin, et verser la crème cacao. **6** • Réfrigérer de nouveau et laisser reposer au frais une nuit.

Thuy-Ha Bui

Beau, Bon et Bio... les 3 B qui sonnent comme une mélodie gourmande pour décrire la cuisine de Thuy-Ha Bui, cheffe de cuisine végétale, sans gluten et passionnée par le cru. Fruits et légumes de saison, oléagineux de qualité inspirent quotidiennement son travail, empreint de créativité, où la nutrition tient une place importante pour faire la part belle au vivant !

www.thuyhabui.com | thbui.events@gmail.com

bioetvegetal

recette pour 4 PARTS INDIVIDUELLES

Magazine N°31

Do it Yourself

Salade d'orange à la fleur … d'oranger !

Le néroli ou fleur d'oranger est un délice pour les papilles autant que pour l'odorat. Sa saveur enivrante nous emmène en voyage par delà les frontières, pour une détente profonde. Également digestive, elle est conseillée pour les grands nerveux et pour ceux qui ont des troubles du sommeil. Cette recette met à l'honneur l'orange sous différentes formes.

Ingrédients

2 oranges
1 c. à s. rase d'eau florale de néroli
1 c. à s. de fèves concassées de cacao cru
1 c. à s. de baies de Goji

Préparation

1 • Épluchez les oranges et séparez les quartiers les uns des autres. **2** • Coupez en deux chaque morceau. **3** • Versez l'eau florale de néroli sur l'orange et mélangez bien. **4** • Servez dans deux bols et parsemez de pépites de cacao cru et de baies de Goji.

Irèna Banas

Chef de cuisine crue et végétale mais aussi aromatologue, Irèna crée des recettes pour des particuliers et professionnels. Elle souhaite démocratiser la cuisine saine en la rendant simple et gourmande, sensibiliser les gens en séduisant leur palais. C'est ce qu'elle fait à travers les ateliers de crusine qu'elle anime, mais aussi dans son livre, Cuisine crue, *paru aux éditions Marie-Claire.*

littlesunnyrainbow

Cocktail d'énergie verte

LE JUS VERT - DÉTOX PAR EXCELLENCE

Quand la nature se régénère et que les jeunes pousses vertes réapparaissent dans les champs, ce sont les signes d'un renouveau et d'une grande vitalité. L'être humain peut aussi puiser dans les plantes vertes une grande énergie, car celles-ci constituent une alimentation des plus bénéfiques. La chlorophylle qu'elles contiennent est très similaire à l'hémoglobine du sang humain, et toutes les feuilles vertes sont très riches en vitamines, sels minéraux et acides aminés essentiels à notre santé et notre régénération.

Les bienfaits des jus verts, véritables bombes énergétiques et cocktails de santé, ne sont plus à démontrer. Les bars à jus continuent à apparaître un peu partout, certains proposant du jus d'herbe de blé, une autre source indéniable de nutriments à haute performance et aux surprenants pouvoirs de guérison.

Pour vous lancer dans l'une ou l'autre tentative d'augmenter votre ration quotidienne de verdure, essayez le jus vert suivant – un cocktail d'énergie par excellence.

Ingrédients

2 branches de céleri (minéralisant)
1 concombre (en hiver, 1 fenouil)
1 grosse poignée de feuilles vertes (épinard, mâche, laitue, etc.)
1 petite pomme (pour adoucir)
1 citron (pour équilibrer l'amertume)
1 morceau de gingembre et/ou de curcuma (anti-inflammatoires puissants)

Préparation

1 • Extraire le jus de tous les légumes, de la pomme et du gingembre, de préférence au moyen d'un extracteur à jus, sinon d'une centrifugeuse. Si vous souhaitez le consommer bien frais, ce qui renforce les saveurs agréables de ce jus, placez-le au réfrigérateur quelques instants, c'est ainsi que je le préfère. **2** • Versez dans un joli verre, asseyez-vous dans un endroit tranquille, et dégustez avec gratitude ! Et observez comment vous vous sentez…

Amy Webster

Auteur, bloggeuse, conférencière et coach, experte en alimentation vivante, Amy a fondé Simplement Cru en 2007 pour partager sa passion pour l'alimentation vivante. À travers ses formations, ses conférences, son blog et ses livres, elle invite tout un chacun à prendre sa santé en mains pour vivre une vie optimale.

www.simplementcru.ch/

recette pour **UNE PERSONNE**

Crackers végétaux

Ces délicieux crackers sans gluten et sans cuisson sont légers et digestes. Le séchage au déshydrateur (à 42°C maximum) préserve les enzymes et vitamines des aliments. L'ingrédient de base, la graine de lin, est riche en oméga-3, aide à réduire le taux de mauvais cholestérol et prévient des maladies cardiovasculaires.

Ingrédients

350 g de graines de lin (brun ou doré selon votre goût)

100 g de graines de tournesol décortiquées ou de graines de courge

4 oignons

épices

2 kg de légumes (à adapter selon la saison). En hiver, vous pouvez utiliser les courges, les chayottes, le céleri rave, les carottes, les betteraves, les épinards, le chou kale…

Préparation

1 • Faites tremper la veille 350 g de graines de lin dans de l'eau pure et 100 g de tournesol décortiqué ou de graines de courge. Lors du trempage, les graines de lin gonflent et absorbent l'eau, libérant une sorte de gel ou « mucilage » qui servira de liant à la préparation. **2** • Le lendemain, coupez vos légumes en petits morceaux ou hachez-les à l'aide d'un robot ménager pour faciliter la phase suivante : le mixage au blender. **3** • Ajoutez les épices de votre choix, selon vos envies : sel, poivre, curcuma, coriandre, thym, cumin, piment, paprika, cardamone… **4** • Mixez le tout au blender (légumes, lin et épices) en ajoutant de l'eau si nécessaire pour obtenir une pâte bien onctueuse et souple. **5** • Ajoutez ensuite à la pâte 4 oignons émincés au robot ménager, les graines de tournesol ou de courge rincées, mélangez le tout. **6** • Étalez cette préparation sur les plaques de votre déshydrateur (muni d'un papier sulfurisé ou mieux : de feuilles anti-adhésives en Teflex réutilisables à l'infini). **7** • Après 8 à 10 heures de séchage à 42°C, retournez les crackers. Enlevez les feuilles anti-adhésives et continuez le séchage jusqu'à ce qu'ils soient bien secs et craquants.

À croquer tels quels ou tartinés de pâté végétal et de graines germées, un délice ! Vous pouvez conserver vos crackers de toutes les couleurs dans des récipients hermétiques à l'abri de l'humidité pendant plusieurs mois, mais sans doute n'attendront-ils pas si longtemps dans votre placard…

Véronique Dupont

Artiste peintre belge installée dans l'Aude depuis trente ans, Véronique est conseillère en alimentation vivante et créatrice culinaire. Elle anime des ateliers de formation et offre un service de restauration pour les salons et les particuliers.

www.leboncru.fr

recette pour **8 PLAQUES DE CRACKERS (1 KILO DE CRACKERS DÉSHYDRATÉS)**

Bonbons orange-cardamome

L'huile essentielle de cardamome a de nombreuses vertus : elle est, entre autres, digestive, expectorante et équilibrante du système nerveux. Cette recette pour petits et grands permet d'intégrer ses bienfaits au sein de notre alimentation.

Ingrédients

2 oranges épluchées
2 bananes tachetées
7 pommes lavées mais non épluchées ni épépinées
1 c. à s. de jus de citron
1 goutte d'huile essentielle de cardamome
1 c. à c. de psyllium moulu

Préparation

1 • Mixez le psyllium afin d'avoir une texture de poudre, la plus fine possible, puis réservez. **2** • Mixez les quartiers d'orange ainsi que les bananes et les pommes coupées en morceaux avec le jus de citron. **3** • À l'obtention d'une texture bien lisse, ajoutez une goutte d'huile essentielle de cardamome (attention à ne pas en faire tomber trop !) et mixez succinctement. **4** • Ajoutez enfin le psyllium moulu, et remixez une dernière fois. **5** • La texture commence à s'épaissir, vous pouvez verser cette préparation sur une feuille de silicone ou une feuille Teflex sur environ 1 cm d'épaisseur. Posez cette feuille sur votre grille de déshydrateur. **6** • Mettez vos grilles au déshydrateur à 60°C pendant 1 heure, puis baissez à 42°C pendant 8 heures. **7** • La texture doit être sèche au sortir du déshydrateur ; si le mélange est encore collant, remettez quelques heures à 42°C. **8** • Découpez des tagliatelles de ces bonbons sur 2 cm de large, et dégustez aussitôt ou conservez dans un bocal. Les enfants peuvent aussi s'amuser à découper d'autres formes aux ciseaux !

Astuce : pour faciliter le « démoulage », il suffit de retourner la feuille Teflex. Ainsi vous tirez délicatement la feuille Teflex à l'horizontale, et vous avez moins de risques d'abîmer la feuille déshydratée de fruits.

Irèna Banas

Chef de cuisine crue et végétale mais aussi aromatologue, Irèna crée des recettes pour des particuliers et professionnels. Elle souhaite démocratiser la cuisine saine en la rendant simple et gourmande, sensibiliser les gens en séduisant leur palais. C'est ce qu'elle fait à travers les ateliers de crusine qu'elle anime, mais aussi dans son livre, Cuisine crue, *paru aux éditions Marie-Claire.*

littlesunnyrainbow

ORANGE-
CARDAMOME
Fils de fruits

Magazine N°32

Do it Yourself

Gazpacho

Ingrédients

BOUILLON

960 ml (4 tasses) de tomates hachées
1/2 poivron rouge, orange ou jaune, épépiné et haché
1 branche de céleri hachée
1/2 concombre pelé et haché
60 ml (1/4 tasse) de persil frais, haché
1 oignon vert haché

ASSAISONNEMENT POUR LE BOUILLON

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, première pression à froid
45 ml (3 c. à café) de jus de citron
1/2 à 1 c. à café de sel himalayen
1/4 à 1/2 c. à café de poivre moulu

LÉGUMES À AJOUTER AU BOUILLON

960 ml (4 tasses) de tomates coupées en dés
1/2 poivron rouge, orange ou jaune, épépiné et coupé en dés
2 branches de céleri, coupées en dés
1/2 concombre non pelé (si biologique) et coupé en dés
60 ml (1/4 tasse) de persil frais, émincé
1 oignon vert émincé

POUR GARNIR

1 avocat coupé en dés
Persil frais émincé

Préparation

1 • Broyer les ingrédients du bouillon à l'aide d'un blender. **2** • Continuer de broyer en y ajoutant les assaisonnements. **3** • Dans un grand bol, verser ce bouillon ; y incorporer les légumes à ajouter. **4** • Garnir chaque portion avec de l'avocat en dés et du persil frais émincé.

Chantale Roy

Cheffe crue canadienne diplômée du Living Light Culinary Arts Institute en Californie, Chantale Roy a à cœur de partager sa cuisine crue et gourmande. Elle a créé le premier programme d'art culinaire cru universitaire et propose des ateliers et des formations en ligne. Elle est l'auteur de plusieurs livres de recettes (disponibles sur www.lechoubrave.fr !), dont Tout cru dans l'bec, *dont cette recette est tirée.*

www.chantaleroy.ca

Chef Chantale Roy : www.facebook.com/chefchantaleroy

recette pour **6 PERSONNES**

Tartare d'algues cru

Cette préparation, vraiment délicieuse, est un réel concentré de micronutriments, et apporte directement beaucoup de vigueur et de bien-être à notre corps : les algues de mer sont des protéines alcalinisantes, très digestes, extrêmement bien assimilées par notre organisme, et les amandes ou les noix de cajou agissent en synergie en tant qu'acides gras de haute qualité pour veiller à la santé de notre organisme. Vous pouvez les remplacer par de l'avocat, c'est tout aussi délicieux, mais votre préparation se conservera moins longtemps au réfrigérateur à cause de l'oxydation du fruit.

Ingrédients

ÉTAPE 1

50 g (une poignée) d'épinards frais ou de roquette, selon la saison
50 g (une poignée) de bourrache jeune et fraîche
1 cuillère à soupe d'ail des ours frais ou en pesto
120 g d'amandes fraîches émondées ou de noix de cajou trempées et rincées
Un peu d'eau pour faciliter le mixage

ÉTAPE 2

60 g (une poignée) d'algues fraîches (dulce et/ou la laitue de mer)
1 oignon
1 morceau de curcuma frais
60 g (une poignée) de haricots verts lacto-fermentés
Salicorne (en été)
Quelques pistaches crues trempées et émondées
Poivre

Préparation

ÉTAPE 1

1 • Mixez tous les ingrédients au blender (la préparation doit être crémeuse, pas liquide) et réservez.

ÉTAPE 2

1 • Faites tremper les algues fraîches (dulce et/ou la laitue de mer) et rincez bien pour éliminer le sel, ou utilisez des algues séchées que vous ferez tremper pour les réhydrater. **2** • Coupez ces algues en fines lamelles. **3** • Émincez un oignon. **4** • Râpez un morceau de curcuma frais. **4** • Ajoutez un peu de poivre (pour l'assimilation du curcuma, et aussi le goût !). **5** • Si vous en disposez, ajoutez une poignée de haricots verts lacto-fermentés. **6** • Et de la salicorne si vous en trouvez en été. **7** • Excellent en plus : quelques pistaches crues réhydratées dans de l'eau pure pendant 2 heures et émondées. **8** • Ajoutez tout ça à votre préparation crémeuse + une cuillère à soupe de spiruline (crunchy de préférence, ça donne un côté craquant, sinon en poudre). **9** • Ajoutez un peu de vinaigre d'umebosis si la préparation vous semble manquer de sel, sachant que les algues en amènent déjà. Donc, goûtez avant d'en ajouter !

À vous d'innover et d'adapter en fonction de ce que vous avez sous la main ! En alimentation vivante, rien n'est figé, on reste souple, flexible et coloré !

Véronique Dupont

Artiste peintre belge installée dans l'Aude depuis trente ans, Véronique est aussi conseillère en alimentation vivante et créatrice culinaire. Elle anime des ateliers de formation et offre un service de restauration pour les salons et les particuliers.

www.leboncru.fr

recette pour **6 PERSONNES**

Mesclun aux framboises, tomates & basilic

Cette recette estivale est tirée du livre Cuisine crue, *paru aux éditions Marie Claire... et en vente sur* **www.lechoubrave.fr** *!*

Ingrédients

60 g de mesclun (soit environ 2 grosses poignées de salade)
Une dizaine de feuilles de basilic
40 g de fenouil
10 tomates cerises (soit environ 70 g)
16 framboises (soit environ 80 g)
2 cuil. à soupe de graines de tournesol prégermées (trempées pendant 6 à 8 heures)
14 petites fraises (soit 60 g)
½ cuil. à soupe de jus de citron jaune
1 cuil. à café d'huile d'olive
1 datte Mazafati
Sel de l'Himalaya à convenance

Préparation

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN | TEMPS DE TREMPAGE : 6H À 8H

1 • Faites tremper les graines de tournesol dans de l'eau filtrée entre 6 et 8 h ; rincez-les abondamment et laissez-les égoutter. **2** • Émincez très finement le fenouil et coupez les tomates cerises en deux. **3** • Partagez le mesclun en deux assiettes. Ajoutez le fenouil, les feuilles de basilic, les tomates cerises, les framboises et parsemez de graines de tournesol. **4** • Pour la sauce : mixez les fraises rincées et équeutées, le jus de citron, l'huile d'olive, la datte et le sel afin d'obtenir une texture lisse. **5** • Ajoutez la sauce au dernier moment et savourez.

IDÉE PLUS : Vous pouvez remplacer la datte Mazafati par une datte Sukkari, ou même de la pâte de datte si vous n'avez pas trouvé de dattes fraîches.

Irèna Banas

Traiteur dans la France entière et à l'étranger, Irèna crée des recettes originales pour des mariages, anniversaires d'enfants et séminaires. Que ce soit à Paris, Vannes ou Lormaye (un charmant village à 1h de Paris), la cheffe partage joyeusement ses secrets gourmands de santé lors de stages bien-être. Pour ceux qui préféreraient un suivi plus personnalisé, elle propose des séances de coaching en individuel.

www.irenabanas.com @irenabanas_rawfoodchef

recette pour **POUR 2 PETITES ASSIETTES**

Le Raw cheesecake coco mango au charbon actif

UNE RECETTE SIMPLE ET SANS CAJOU

Ingrédients

LA BASE

100 g de dattes
150 g de noisettes (à mixer au préalable plus ou moins finement selon votre envie)
1 c. à c. de charbon actif

LA CRÈME DE LA CRÈME

200 g de mangue fraîche ou réhydratée
50 g de citron avec la peau (bio hein, comme tout le reste d'ailleurs)
100 g de coco râpée
75 g d'huile de coco
75 g de sirop d'érable (les dattes assombrissent la crème)
1 pincée de sel de l'Himalaya
1 à 3 pincées, selon votre goût, de cardamome

Préparation

LA BASE

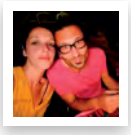
1 • « Beurrez » votre plat à l'huile de coco pour faciliter le démoulage (moule à charnière conseillé). **2** • Mixez tous les ingrédients, et faites-en une boule compacte. **3** • Étalez-la dans le fond de votre moule en appuyant bien fort, de manière à en faire un fond de tarte solide. **4** • Réservez le moule au congélateur le temps de préparer la crème.

LA CRÈME

1 • Mixez 60/90 secondes en touillant énergiquement. **2** • Versez la préparation dans votre moule, sur le fond de tarte qui a durci au congélateur. **3** • Étalez et répartissez dans le moule jusqu'à avoir un rendu homogène. **4** • Laissez figer au congélateur 3 ou 4 heures. **5** • Découpez vos parts et décorez-les selon votre inspiration (pourquoi pas, par exemple, avec des petites tranches de mangue). **6** • Réservez dans le réfrigérateur jusqu'au moment de la dégustation (possibilité de sortir le gâteau 20 minutes avant régalade).

Vous pouvez garder au frais le cheesecake pendant cinq jours au réfrigérateur dans une/des boîte(s) hermétique(s).

44 Rue de Tourtille – 75020 Paris



Love me cru, c'est une petite cantine bio, vivante et gourmande située à Paris Belleville, fondée par David Adanero il y a trois ans et rejointe par Stéphanie Guillou (raw cheffe) depuis peu. Partageant leur passion pour le cru, ils vous proposent aujourd'hui tout un univers gourmand fait de jus, de rawcakes, de soupes, de musettes du jour... mais aussi des grands classiques de la junk food, estampillés alimentation vivante !

@lovemecru : www.facebook.com/lovemecru **www.instagram.com/lovemecru/?hl=fr**
Vegetal mood : www.facebook.com/stephanieguillouvegetalmood **www.instagram.com/stephanieguillou_vertkaki/?hl=fr**
www.instagram.com/adaneraw/?hl=fr

recette pour **10 PARTS ENVIRON**

Le hot chocolat

Ingrédients

2 c. à s. de cacao cru (30 g)
4 à 6 dattes (60 g)
3 pincées de cannelle
1 pincée de muscade
1 pincée d'épices « pain d'épice »
35 cl d'eau purifiée chauffée
Option gourmande : une petite poignée de cajou (30 g)

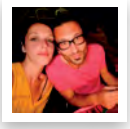
Préparation

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 MIN

1 • Mixez 60 secondes à haute vitesse. **2** • Servez. Kiffez.

Le chocolat cru, c'est un chocolat fabriqué avec des fèves de cacao non torréfiées. Il a des pouvoirs antioxydants, dynamisants et euphorisants. Autrefois appelé « la nourriture des dieux » (de son nom grec *theobroma*), il contient 4 fois plus d'antioxydants que le chocolat « cuit », et est 20 à 50 fois plus riche en vitamines C et E, entre autres. Il stimule le système nerveux, bloque les récepteurs de fatigue, et doit son effet antidépresseur à la molécule PEA, aussi appelée « hormone de l'amour et du bonheur ».

44 Rue de Tourtille – 75020 Paris

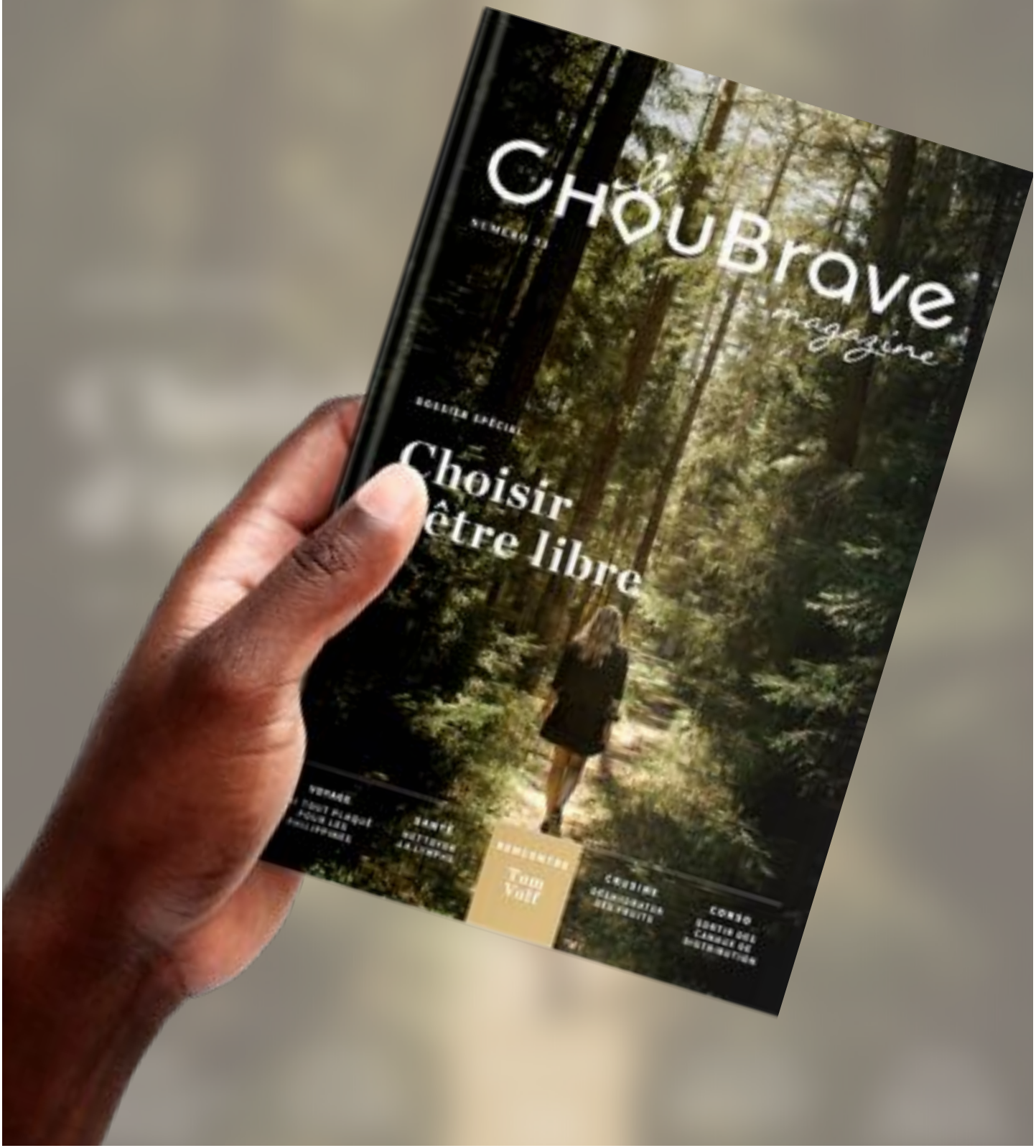


Love me cru, c'est une petite cantine bio, vivante et gourmande située à Paris Belleville, fondée par David Adanero il y a trois ans et rejointe par Stéphanie Guillou (raw cheffe) depuis peu. Partageant leur passion pour le cru, ils vous proposent aujourd'hui tout un univers gourmand fait de jus, de rawcakes, de soupes, de musettes du jour... mais aussi des grands classiques de la junk food, estampillés alimentation vivante !

@lovemecru : www.facebook.com/lovemecru **www.instagram.com/lovemecru/?hl=fr**
Vegetal mood : www.facebook.com/stephanieguillouvegetalmood **www.instagram.com/stephanieguillou_vertkaki/?hl=fr**
www.instagram.com/adaneraw/?hl=fr

recette pour 1 PERSONNE

Magazine N°33



Bouillon, mode d'emploi

Préparation

POUR COMMENCER

1 • Prévoyez un sachet adapté pour le congélateur ou un récipient assez grand qui ira dans votre frigo. 2 • Faites votre cuisine, votre jus ou smoothie comme d'habitude. 3 • Gardez vos épluchures, germes, pulpes et autres « déchets organiques ». Légumes coupés, broyés ou mixés, quelle que soit la forme, gardez tout. 4 • Mettez-les dans votre sachet (pour les petites quantités d'épluchures) ou dans votre récipient (pour les grandes quantités). 5 • Une fois que vous avez récolté une quantité qui vous paraît suffisante, vous avez trois modes opératoires.

#1 MODE DE FABRICATION À L'ANCIENNE

1 • Mettez votre mélange de légumes dans un grand bol et assaisonnez-le en abondance. Le but d'un bouillon étant de saler ses préparations culinaires, n'ayez pas peur de mettre énormément de sel – naturel et non traité, du sel d'Himalaya par exemple. Épicez à volonté avec ce qui vous inspire (épice sèche ou herbes aromatiques, oignons ou ail frais... tout est possible) et mélangez le tout à la main. 2 • Répartissez votre mixture sur du papier absorbant et laissez-la sécher au soleil, le temps qu'il faut. 3 • Une fois le tout bien sec, passez-le au mortier (pilon) jusqu'à obtenir une poudre fine. 4 • Goûtez, ajouter du sel si nécessaire, mélangez bien. 5 • Enjoy votre bouillon !

#2 MODE DE FABRICATION **SANS** DÉSHYDRATEUR

1 • Procédez de la même manière que le premier point ci-dessus. 2 • Répartissez votre mixture sur du papier sulfurisé et mettez le tout dans le four à 80°C durant 12 heures environ. Remuez de temps en temps pour que tout sèche correctement. 3 • Une fois le tout bien sec, pilonnez ou mixez jusqu'à obtenir une poudre fine. 4 • Re-répartissez votre poudre sur votre papier sulfurisé et laissez refroidir 24h avant de mettre votre préparation dans un joli bocal en verre. Il est impératif que tout soit bien sec, cela évite que votre bouillon pourrisse. 5 • Goûtez, ajoutez du sel si nécessaire, mélangez bien. 6 • Enjoy votre bouillon !

Ce mode de fabrication est extrêmement énergivore. Je vous conseille d'enfourner la nuit ; rien ne vous empêche de laisser finir de sécher votre bouillon à l'air libre durant la journée.

#3 MODE DE FABRICATION **AVEC** DÉSHYDRATEUR

1 • Procédez de la même manière que le premier point ci-dessus. 2 • Répartissez votre mixture sur le papier des grilles de votre déshydrateur. 3 • Enfournez le tout au déshydrateur. Environ 10-12 heures à 50°C : contrôlez le séchage de temps en temps. 4 • Une fois le tout bien sec, pilonnez ou mixez jusqu'à obtenir une poudre fine. 5 • Répartissez à nouveau votre poudre sur du papier (journal) et laissez refroidir 24 heures avant de mettre votre préparation dans un joli bocal en verre. Il est impératif que tout soit bien sec, cela évite que votre bouillon pourrisse. 6 • Goûtez, ajoutez du sel si nécessaire, mélangez bien. 7 • Enjoy votre bouillon !

Rim Bürki

À PROPOS DE L'AUTEUR

www.littoral-therapy.com/reiki-lithotherapie | www.rim.littoraltherapy.com

Rim Bürki est thérapeute en soins énergétiques, lithothérapie et reiki à Neuchâtel, en Suisse. Rim reiki et lithothérapie

Tartina aux noix de macadamia

**L'été, c'est la saison des pique-niques et des apéritifs entre amis,
alors tartinons joyeusement, avec gourmandise,
pour notre plus belle santé !**

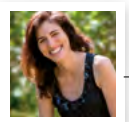
Ingrédients

150 g de noix de macadamia
1 oignon nouveau
1,5 cuil. à soupe de levure maltée
le jus d'½ citron jaune
Sel de l'Himalaya & poivre à convenance

Préparation

1 • Faites prétremper les noix de macadamia dans de l'eau filtrée pendant 8 heures, puis rincez-les. **2** • Émincez finement l'oignon nouveau (avec le vert) et réservez. **3** • Dans le bol de votre blender, versez le jus de citron, la levure maltée et les noix de macadamia. **4** • Mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Si votre blender n'a pas la puissance suffisante pour broyer ces noix, ajoutez un peu d'eau au fur et à mesure et remixez. Certains extracteurs sont fournis avec un tamis sans trou pour broyer n'importe quelle préparation, c'est le moment de vous en servir ! **5** • Transvasez cette préparation dans un récipient et mélangez-la à la fourchette avec l'oignon nouveau, le sel et le poivre.

BON À SAVOIR : La noix de macadamia, très riche en acides gras mono-insaturés, soit en « bons gras », est le fruit du noyer du Queensland. Vous pouvez profiter de cette tartinade sur des crackers ou avec des bâtonnets de légumes.



Irèna Banas

À PROPOS DE L'AUTEUR

www.irenabanas.com

Traiteur dans la France entière et à l'étranger, Irèna crée des recettes originales pour des mariages, anniversaires d'enfants et séminaires. Que ce soit à Paris, Vannes ou Lormaye (un charmant village à 1h de Paris), la cheffe partage joyeusement ses secrets gourmands de santé lors de stages bien-être. Pour ceux qui préféreraient un suivi plus personnalisé, elle propose des séances de coaching en individuel.

Irèna Banas - Chef cru et vegan @renabanas_rawfoodchef

Cette recette est tirée du livre Cuisine crue, *paru aux éditions Marie Claire... et en vente sur*
www.lechoubrave.fr

Maki de betteraves crémeuses

Ingrédients

4 feuilles de nori, non grillées
pousses de tournesol et de pois vert

1 grosse carotte, en julienne à la mandoline

½ concombre, épépiné, en julienne

POUR LE RIZ DE BETTERAVES CRÉMEUSES

1 betterave moyenne, pelée et hachée
1 petit igname, pelé et haché
1 chou-rave, pelé et haché
1 carotte, pelée et hachée
1 branche de céleri, hachée
2 petites gousses d'ail, écrasées

POUR LA SAUCE CRÉMEUSE

2 avocats, réduits en purée
1 c. à café de jus de citron
1 petite c. à café de jus de citron vert
un peu de sel Himalayen
quelques grains de poivre, écrasés
quelques graines de carvi, écrasées
¼ c. à café de poudre de cari

Préparation

1 • Pulvériser les légumes jusqu'à obtention d'une texture de couscous. **2** • Bien mélanger tous les ingrédients de la sauce et l'ajouter au riz de légumes. **3** • Couvrir de ce riz les 2/3 de la feuille de nori. **4** • Déposer, au centre, des juliennes et des pousses. **5** • Sceller le bord extérieur de la nori avec quelques gouttes d'eau. **6** • Rouler et couper en 8 morceaux. **7** • Déguster immédiatement ou conserver le riz de betteraves crémeuses au réfrigérateur, dans un contenant hermétique, jusqu'à 3 jours.

Chantale Roy

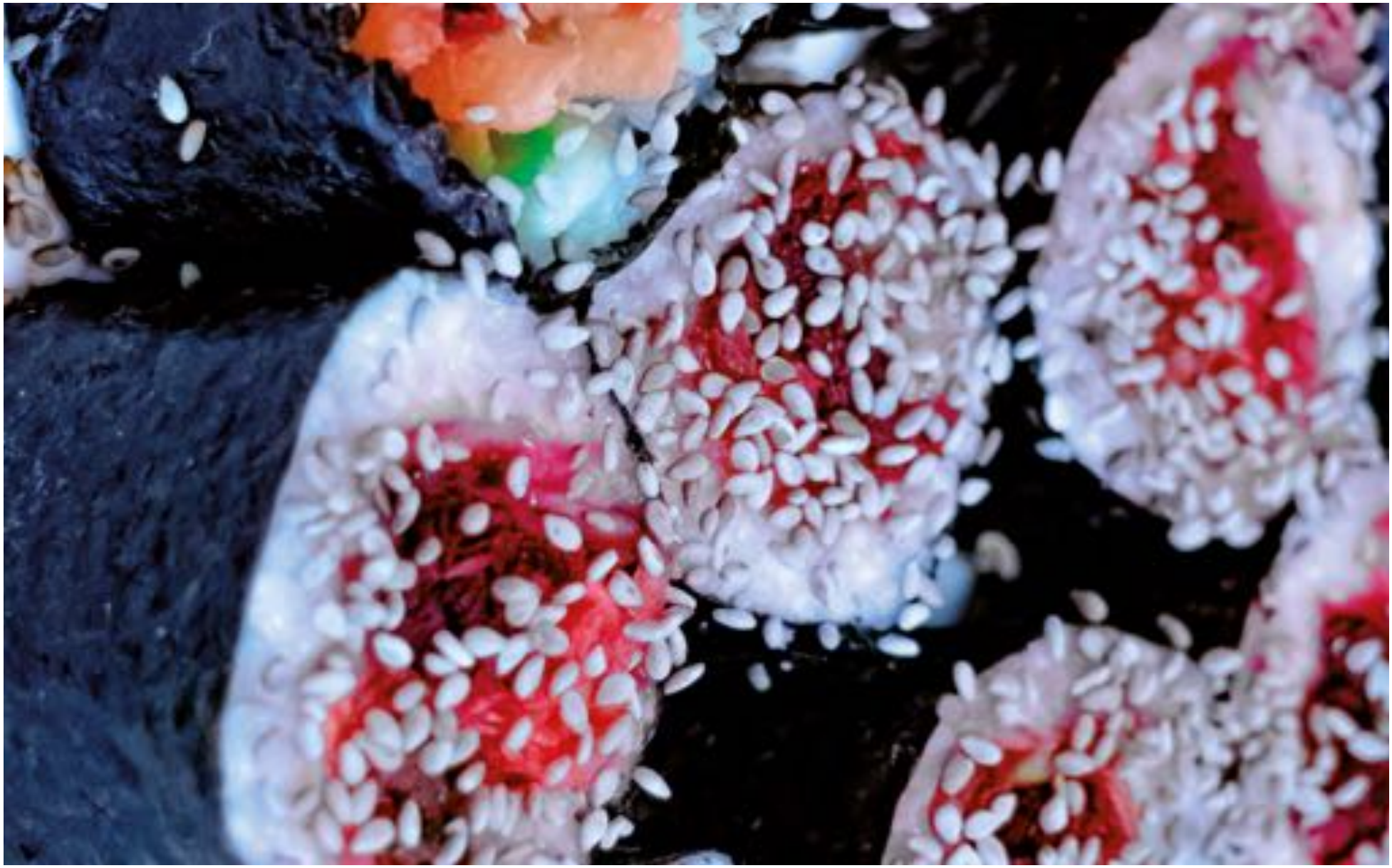
À PROPOS DE L'AUTEUR

www.chantaleroy.ca

Chef Chantale Roy

Cheffe crue canadienne diplômée du Living Light Culinary Arts Institute en Californie, Chantale a à cœur de partager sa cuisine crue et gourmande. Elle est l'auteur de plusieurs livres de recettes (disponibles sur www.lechoubrave.fr !), dont Crusine express, *dont cette recette est tirée. Elle propose des ateliers et des formations en ligne et participe au programme collégial canadien en nutrition holistique : www.educacentre.com/formation-collegiale/nutrition-holistique.*

recette pour **4 PERSONNES**



Déshydrater ses fruits

Les bienfaits

Les fruits déshydratés sont très riches en glucides et en potassium, des vertus nutritionnelles recherchées par les sportifs : énergie, lutte contre les crampes, etc. En plus d'être délicieux, ils sont riches en sels minéraux, en oligo-éléments, en fibres, sont plus rassasiants que les fruits frais (4 x plus d'énergie) et sont beaucoup mieux assimilés par notre organisme. Ils facilitent le transit intestinal et aident à la digestion.

Vous aurez donc besoin d'en manger moins pour obtenir la même sensation de satiété qu'avec des fruits frais. De plus, avec seulement 80 g de fruits déshydratés par jour, vous éviterez le grignotage entre les repas tout en ayant une grande énergie. Rappelez-vous de toujours les consommer avec modération pour bénéficier de tous leurs bienfaits.

Les méthodes

Si vous désirez profiter toute l'année des récoltes de fruits frais de votre jardin cueillis à maturité à la belle saison (ou achetés en saison à moindre coût en bio naturellement), plusieurs formules s'offrent à vous :

- le séchage au soleil
- le séchage au four
- le séchage au déshydrateur.

Les fruits à déshydrater

TOUS ! C'est votre goût qui seul peut vous guider. Personnellement, je préfère les fruits déshydratés encore souples plutôt que secs et craquants. Le melon reste mon préféré. Quand j'ouvre un bocal de melons déshydratés devant les convives, leurs papilles s'éveillent aux senteurs suaves et irrésistibles de ce fruit parfumé des douceurs de l'été, une vraie merveille !

EN ÉTÉ
tomates mûres, melons, pêches, nectarines, mangues, abricots, tous les fruits rouges (fraises, cerises, framboises)…

EN AUTOMNE
pommes, raisins, poires, prunes, figues, kiwis…

EN HIVER
bananes, ananas, citron, oranges

Déshydratation : mode d'emploi

Les fruits aqueux étant bien sûr plus longs à sécher (tomates, pêches, melons…), sélectionnez pour le séchage les fruits de même catégorie, qui auront besoin du même temps de séchage.

1 • Lavez et/ou brossez les fruits, dénoyautez-les s'ils contiennent un noyau. 2 • Tranchez les gros ou moyens en fins quartiers réguliers et gardez les petits fruits entiers. 3 • Posez une feuille de Teflex sur la grille pour éviter que les fruits ne tombent au travers des grilles en séchant. 4 • Les fruits n'ont pas besoin d'être espacés les uns des autres car ils rétrécissent énormément au séchage. 5 • Sélectionnez au démarrage la température de séchage à 50°C pendant 1 heure pour stopper le processus d'oxydation, puis baissez à 40°C pour 12 à 24 heures, selon l'épaisseur et l'humidité des fruits. 6 • Une fois déshydratés, les fruits prennent peu de place et se conservent parfaitement à température ambiante pendant au moins un an dans de jolis bocaux en verre fermés hermétiquement.

Variantes

• Les cuirs de fruits

On peut aussi mixer au blender des fruits crus et étaler ensuite cette purée d'une façon lisse et régulière sur les feuilles de Teflex pour la déshydratation. Pour les fruits peu consistants (fraises, framboises, kiwis), ajoutez de la banane mûre qui tiendra mieux le cuir.

1 • Appliquez-vous pour lisser la purée régulièrement sur 2 à 3 mm d'épaisseur maximum, en variant ou panachant les couleurs à l'aide d'une seringue à décor. 2 • Le cuir est prêt quand il est lisse et doux à la surface, souple, ferme et solide, aux saveurs proches d'une pâte de fruits… 3 • À ce stade, vous pouvez le rouler, le découper aux ciseaux, faire des emporte-pièces de tailles et de couleurs variées… et créer de délicieuses collations pour gourmands ! 4 • Roulez les cuirs dans du papier sulfurisé, puis emballez-les dans du film alimentaire et stockez-les dans une boîte hermétique.

Conseil de conservation optimale (6 mois)

• La poudre de fruits

Si on continue le séchage des cuirs de fruits au-delà du stade précédent, on obtient une purée de fruits déshydratés, qu'on peut casser et broyer ensuite au blender après déshydratation pour les réduire en poudre fine. Cette poudre originale et colorée pourra servir d'enrobage aux salades de fruits frais de saison, ou à saupoudrer dans vos laits, crèmes ou yaourts végétaux.

Véronique Dupont

À PROPOS DE L'AUTEUR

www.leboncru.fr

Artiste peintre belge installée dans l'Aude depuis trente ans, Véronique Dupont est aussi conseillère en alimentation vivante et créatrice culinaire. Elle anime des ateliers de formation et offre un service de restauration pour les salons et les particuliers.

1. LE SÉCHAGE AU SOLEIL À L'ANCIENNE

Disposés au soleil sur une grille et recouverts d'une toile fine, vous pouvez déshydrater vos fruits en été.

Vous risquez de vous trouver confronté au contrôle de la température (42° max pour conserver la vitalité des fruits et leurs vitamines) et il faudra rentrer les fruits le soir en espérant qu'il fasse beau le lendemain pour les ressortir, ce qui peut poser des problèmes de moisissures et rallongera le temps de séchage.

En les disposant près d'un radiateur en automne ou sur la cheminée en hiver, vous serez confronté au même problème de contrôle de la température.

2. LE SÉCHAGE AU FOUR

Le four classique chauffe trop fort et va détruire la vitalité de vos fruits. La température minimum pour un four à chaleur tournante est de 50°. C'est donc possible, mais comme il ne comporte généralement qu'une seule grille, vous ne pourrez pas faire sécher beaucoup de fruits à la fois, ce qui augmentera le coût de ce procédé de séchage. Et vous allez devoir laisser la porte du four entr'ouverte pour que l'humidité puisse s'échapper, une belle déperdition d'énergie en plus…

3. LE SÉCHAGE AU DÉSHYDRATEUR

Le séchage des fruits à basses températures (42° max) conserve les valeurs nutritionnelles et les vitamines des fruits.

Avec un déshydrateur on ne dépend plus de la météo, on peut s'en servir en toutes saisons et c'est très intéressant sur le plan énergétique.

Si vous optimisez son emploi en remplissant tous les plateaux, et réglez la température à 42°C, il consommera environ 0,05 €/heure. Faites le compte… L'achat d'un déshydrateur de bonne qualité s'avère une évidence pour un résultat optimal. Il sera votre partenaire idéal pour un mode sain, pratique et économique de conservation préservant leurs qualités.

Magazine N°34

Do it Yourself

Les jus de Sandy et Brigitte

Le jus digestif et anti-mal au cœur

Après les égarements nutritionnels d'un week-end, ou pour contrer une petite gastro…

Ingrédients

1 pomme verte

1 petit bulbe de fenouil

1/2 citron

3 ou 4 cm de gingembre

Préparation

1 • Bien laver avec une brosse à poils durs la pomme, le bulbe de fenouil et le gingembre. **2** • Les couper en morceaux en fonction de votre extracteur. Pour le fenouil, coupez-le au moins une fois dans la largeur. **3** • Pelez légèrement le demi-citron, en enlevant le zeste de la peau (laissez le blanc). Vous pouvez vous servir d'un rasoir à légumes pour cette opération. **4** • Commencez par un morceau de pomme, suivi par un morceau de gingembre, un morceau de citron et enfin un morceau de fenouil (toujours mettre les légumes à fibres en dernier !). Recommencez dans cet ordre jusqu'à qu'il n'y ait plus de morceaux. **5** • Dégustez immédiatement.

Le jus « réconfort »

… Parce que la poire et la cannelle, ça rappelle l'enfance. La patate douce est un antioxydant et aide à lutter contre le cholestérol.

Ingrédients

2 poires mûres

1 patate douce

cannelle en poudre

Préparation

1 • Lavez les deux poires. Épluchez la patate douce et coupez-la en morceau plus ou moins gros suivant votre extracteur. Coupez la poire (vous pouvez enlever le trognon et les pépins, ou pas). **2** • Introduisez les morceaux dans votre extracteur en alternant poire et patate douce. **3** • Si vous utilisez de la cannelle en poudre, ajoutez-la directement dans votre verre en remuant. Si vous utilisez des bâtons de cannelle, vous pouvez les passer directement dans l'extracteur, mais il vous faudra peut-être passer le jus à la passoire avant de le boire.

Le jus bonne santé et booster d'énergie

Ingrédients

1 orange

1/2 citron (ou 1 petit citron)

2 ou 3 carottes suivant la taille

1 pomme type gala des Alpilles

1 branche de céleri

4 cm de gingembre

3 cm de curcuma

3 grains de poivre

Préparation

1 • Pelez l'orange et le citron au rasoir à légumes en laissant le blanc. **2** • Nettoyez les carottes, le céleri, la pomme, le gingembre et le curcuma. **3** • Coupez tout en morceaux en fonction de la taille de la goulotte de votre extracteur. Mettez les morceaux de fruits et légumes au fur et à mesure, en alternant morceaux durs et mous. Ajoutez les morceaux de céleri en dernier, cela vous évitera un bourrage. **4** • À consommer immédiatement ! Si avez besoin de le conserver, petite astuce : mettez votre jus dans un contenant rempli au maximum pour éviter qu'il y ait trop d'air, et mettez-le au frais. Mais pas plus de 24h pour le consommer !

davidson

PROVOCATEUR DE BIEN-ÊTRE DEPUIS 1984

À PROPOS DES AUTRICES

Sandy et Brigitte

www.davidson-distribution.com

Davidson-Distribution

Sandy et Brigitte sont des entrepreneuses en quête de sens : elles dirigent avec passion et conscience Davidson Distribution, une boutique en ligne dédiée à l'alimentation et au bien-être au naturel.

Précautions et astuces

• Particulièrement avec les extracteurs horizontaux, coupez tous les aliments en petits morceaux avant de les introduire dans l'entonnoir (ou goulotte) afin d'éviter les « bourrages ». • Pour les extracteurs verticaux, ne mettez pas de peaux dures comme la peau des agrumes ou des pastèques, melons et autres. • Ne passez jamais de noyaux ou de grains durs (abricots, grenades, raisins, etc.). • Ne passez à l'extracteur les fruits à petits grains comme les framboises qu'en petite quantité et de préférence accompagnés d'un autre fruit comme de la pomme. Les petits grains se logent dans les trous des tamis, les bouchant complètement, entraînant des risques de casse de votre corps ou tamis. • Les extracteurs ne sont pas des mixeurs, il est impératif de faire tremper les oléagineux (amandes, noisettes) quelques heures avant l'extraction. • Si votre extracteur possède un tamis pour réaliser des sorbets, pensez à sortir les fruits congelés avant et laissez-les 10 minutes à température ambiante. • Ne mettez pas les pièces de votre extracteur au lave-vaisselle, préférez un lavage à la main. N'utilisez jamais de javel pour nettoyer les éléments de l'appareil. Pour enlever les traces orange de curcuma, faites tremper vos pièces dans de l'eau tiède avec un peu de savon liquide et quelques gouttes de vinaigre blanc. Laissez tremper au moins 2 heures et frottez avec une brosse à poils durs. • Surveillez toujours que les fibres sortent en continu, si toutefois il y a bourrage, il est préférable d'arrêter et de nettoyer le tamis. • Les extracteurs de jus n'apprécient pas de chauffer : si vous souhaitez extraire une grande quantité de jus, nous vous conseillons de le faire en deux temps et de nettoyer le tamis.

Les incrusinables

Le chou de Bruxelles

À première vue, le chou de Bruxelles n'est peut-être pas le premier aliment que l'on pourrait avoir l'idée de préparer en cru, et pourtant…! De la famille des crucifères, des choux verts, il est hautement nutritif ! C'est un légume d'hiver à consommer d'octobre à mars.

Méli-mélo de légumes d'hiver

Ingrédients

350 g de choux de Bruxelles coupés en deux
50 g de pleurotes gris coupés en morceaux
50 g de shitakés coupés en morceaux
1/2 patate douce pelée et coupée en morceaux
1 oignon rouge
quelques cerneaux de noix de Grenoble ou noix de pécan
3 c. à s. de tamari
4 c. à s. d'huile d'olive
poivre
coriandre séchée
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de sirop agave
piment d'Espelette

Préparation

1 • Mettez tous les ingrédients dans un plat et malaxez avec les mains. Laissez mariner le tout au minimum 20 minutes à température ambiante (encore mieux sous vide). **2** • Placez la préparation au déshydrateur à 42 degrés pendant 20 minutes, pour une préparation tiède et une accentuation des saveurs. Le passage au déshydrateur est facultatif. Vous pouvez préparer ce plat la veille. **3** • Rectifiez l'assaisonnement au moment de servir si besoin.

Renelle Jomin

À PROPOS DE L'AUTRICE

naturenellenaturopathe@gmail.com

RenelleJOMIN | CruZenSoNelle

Ancienne infirmière devenue naturopathe hygiéniste, Renelle Jomin donne des consultations et organise des stages en alimentation vivante dans le sud ouest de la France.

Ses atouts nutritif

1. Il contient 85 % d'eau pour hydrater nos cellules avec une eau dynamisée par sa culture (le choisir biologique de préférence).
2. Il est source de fibres, de potassium, de manganèse et de phosphore.
3. Il est riche en vitamines, notamment K1, C, B9, B6, B1.
4. Il contient des polyphénols, antioxydants naturels.

UN ALLIÉ DE LA SANTÉ

Le chou de Bruxelles est idéal pour les articulations et l'ostéoporose, il diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon, et il a des vertus anti-cancer. Riche en souffre, il stimule la croissance du tissu pulmonaire. On lui connaît également des vertus purifiantes pour le foie et d'autres organes spongieux comme la rate, ainsi que le sang.

Les consommer sans cuisson

1. Dans un jus de légumes (en faible quantité).
2. Lacto-fermenté (comme de la choucroute finement coupée, ou bien tout entier). Il perdra son amertume par ce processus de conservation et multipliera la quantité de certains micro-nutriments, tout en devenant un probiotique naturel.
3. Mariné (cela permet également d'enlever son amertume).

Les 4 smoothies de The Healer

1

Voluptueusement vert

SMOOTHIE VERT

Pour faire le plein d'énergie dès le matin, original avec l'ajout de baie de Timur qui lui donne une autre dimension.

Ingrédients

1 petite poignée de cresson
1 petite poignée d'épinards
1/2 avocat
2 cuillères à café de purée de noisette
5/6 baies de Timur
400 ml de lait végétal (coco, riz ou quinoa de préférence)

ASTUCE : Mélangez tous les ingrédients, sauf l'avocat, à haute vitesse, et ajoutez le demi avocat mûr à la fin pour mixer à basse vitesse et ainsi gérer l'onctuosité du smoothie.

Fred

www.thehealer.fr

À PROPOS DE L'AUTEUR

thehealer.nice thehealer.nice

Fred est le propriétaire de The Healer, un superfood café qui propose smoothies, salades, cures de jus, petits déjeuners à Nice. Une vraie cantine végétale pour se faire du bien toute la journée ! Il partage ainsi sa crusine ludique gourmande, saine, colorée et sexy.

© Emeline Peru

2

Sunrise Energy

SMOOTHIE ORANGE

Ingrédients

100 g de potimarron cuit à la vapeur douce
- alternative crue : 50 ml de jus de patate douce à l'extracteur
1 petit cm de gingembre
1 cuillère à café de maca
1 banane
1 pincée de vanille
3 clous de girofle
1 cuillère à soupe d'éclats de cacao cru
400 ml de lait d'amande maison

3

Bleu Nature

SMOOTHIE BLEU

Ingrédients

1 banane
2 pincées de muscade
1 pincée de vanille
1/2 cuillère à café de spiruline ou phycocyanine
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
Déco : fleurs de bleuet séchées

4

Carrot cake Shake

SMOOTHIE ORANGE

Celui-ci est un twist d'une recette qu'on propose sur la carte à l'année, pour retrouver le goût du gâteau aux carottes dans un smoothie.

Ingrédients

1 kaki mûr
1 belle carotte coupée en tronçons
2 pincées d'épices pour pain d'épices
1 cuillère à café de reishi ou autre poudre de champignon (optionnel)
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
400 ml de lait d'amande maison

© Emeline Peru

Salade de courge & clémentine

PRÉPARATION - 15 MINUTES
USTENSILES - SPIRALIZER OU ÉPLUCHEUR/ÉCONOME LARGE

Ingrédients

SALADE

500 g de courge d'hiver à chair orange
1 clémentine
1 à 2 grosses poignées d'épinards
3 à 5 fèves de cacao crues (trempées et pelées, hachées grossièrement en bris)
6 châtaignes cuites au four ou à l'eau

VINAIGRETTE

1 orange pressée
½ citron pressé
2 à 3 c. à soupe d'huile végétale (olive, noix)
sel, poivre selon goût
¼ c. à café de piment d'Espelette

Préparation

1 • Mettre à tremper les fèves de cacao environ 20 min dans l'eau chaude, puis éplucher et concasser. **2** • Cuire les châtaignes selon votre choix, peler et réduire en morceaux, réserver. **3** • Couper la courge en larges bandes, à l'aide d'un économe ou d'un spiralizer, et réserver. **4** • Peler la clémentine, défaire en quartiers et couper si nécessaire, réserver. **5** • Laver et rincer les feuilles d'épinards, réserver. **6** • Concasser les fèves de cacao crues, réserver. **7** • Dans un grand plat, mettre les bandes de courge, les feuilles d'épinards, les quartiers de clémentine. **8** • Ajouter la vinaigrette. **9** • Bien mélanger le tout avec les mains. **10** • Répartir dans 4 petits raviers. **11** • Garnir avec les châtaignes en morceaux (tièdes si possible) et les éclats de fève de cacao. **12** • Servir immédiatement ou laisser mariner 30 min à température ambiante. **13** • Miam, régalez-vous !

VivaVeg
Vivant, Vivid & Totalement Végétal

Wendy Glaus

www.vivaveg.ch

À PROPOS DE L'AUTRICE

vivavegme ViVaveg

Wendy Glaus est une passionnée du vivant, cheffe en alimentation arc-en-ciel, coach en santé en nutrition et en régénération.

recette pour 4 PERSONNES

J'AI DANS LES MAINS UB. NON SUBVENTIONNÉ ET TOTALEMENT LIBRE. UN MAG' AVEC 0% DE PUB. NON SUBVENTIONNÉ J'AI DANS LES MAINS UN MAG' AVEC 0% DE PUB. PRIMÉ RESPONSABLE. J'AI DANS LES MAINS UN MAG' AVEC 0% DE PUB. NON SUBVENTIONNÉ ET TOTALEMENT LIBRE. IMP